

令和6年

7月と8月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・字級において毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=147kcal P=27.0g F=17.3g	C=836kcal P=33.7g F=26.5g	C=611kcal P=26.3g F=24.8g
	6年生	C=650kcal P=21.1g F=14.4g	C=836kcal P=33.7g F=26.5g	C=611kcal P=20.8g F=15.8g

ごはん	7月1日(月)	麦ごはん 夏野菜カレー つぶつがサラダ オレソジ	2(火)	麦ごはん さばのごま焼き とうがんのそぼろ煮 梅かつおあえ	3(水)	やきそば きりぼし大根のナムル 手づくりサーターアナンダギー	4(木)	バーガーパン とりにくのてりやきパーティ コールスロー ちゅうらキャロットスープ	5(金)	麦ごはん 星のハンバーグ だいてんばのごまあえ 魚そめん汁 たなばたゼリー
	あか	牛乳, ぶた肉, ぶたレバー, レンズ豆, えんどう豆, ひよこ豆, だいず, あずき, とりにく	牛乳, さば, あつあげ, ぶた肉, ぶたレバー, 糸けずり	牛乳, ぶた肉, あまき, とりにく, 肉, 卵	牛乳, とりにく, いんげん豆, 豆乳	牛乳, 星のハンバーグ, かまぼこ, きんしたまご				
き	米, 麦, じゃがいも, 油, 小麦粉, 乳なしマーガリン, さとう, でん粉, 玄米, 麦, ドレッシング	米, 麦, ぶた, さとう, 油, でん粉	ちゅうらかめん, 油, ぶたま油, さとう, ぶた, ドレッシング, 小麦粉	バーガーパン, 油, さとう, でん粉, パン粉, 卵なしマヨネーズ, じゃがいも, 小麦粉, 乳なしマーガリン	米, 麦, さとう, でん粉, ぶた, 七夕ゼリー					
みどり	たまねぎ, にんじん, なす, ブロッコリー, コーン, にんにく, トマト, きゅうり, キャベツ, プロックリー, オレソジ	とうがん, にんじん, しょうが, 山東菜, こんにゃく, はくさい, こまつな, コーン, りんご	にんじん, キャベツ, たまねぎ, からし菜, もやし, 木くらげ, きりぼし大根, 赤ピーマン, きゅうり	りんご, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, パセリ	にんにく, だいてんの葉, キャベツ, きゅうり, にんじん, なぎ, しいたけ					
小学校	C 600 P 21.6 F 15.6	C 594 P 27.0 F 17.3	C 584 P 23.3 F 24.1	C 836 P 33.7 F 26.5	C 611 P 20.8 F 15.8					
ごはん	8(月)	麦ごはん マーボーなす パンサンスー たなばたゼリー(6年のみ)	9(火)	ウッチャンライス とり肉のマスタードやき やさしいサラダ	10(水)	きびごはん 手づくりふりかけ とうふチャンプルー アーサ(いり)みそしる	11(木)	麦ごはん もぎく井 ゴーヤーのささみあえ かぼちゃあまから	12(金)	麦ごはん 三色ごはんの具 (とりそぼろ・いり卵・やさしい) きのこスープ
	あか	牛乳, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, とうふ, みそ, にあとり肉, きんし卵	牛乳, とりにく, 肉, みそ, とりにく	牛乳, チリメン, あまき, 糸けずり, とうふ, ぶた肉, アーサ, 油あげ, みそ	牛乳, もぎく, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, とりにく	牛乳, 卵, とりにく, 大豆, 糸けずり				
き	米, 麦, 油, さとう, ぶたま油, でん粉, 春雨, ぶた, 七夕ゼリー(6年のみ)	米, 乳なしマーガリン, 油, 卵なしマヨネーズ, さとう, ドレッシング	米, もちきび, ぶた, さとう, 油	米, 麦, さとう, でん粉, 油, 卵なしマヨネーズ, ドレッシング	米, 麦, 油, さとう					
みどり	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, なす, 木くらげ, にんにく, しょうが, きゅうり, もやし	うっちゃん, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, にんにく, キャベツ, きゅうり, カリフラワー, コーン, えだ豆	キャベツ, もやし, いら, にんじん, にんにく, だいてん, しいたけ	にんじん, たまねぎ, ぶくろ, 赤ピーマン, しょうが, にんにく, ゴーヤー, きゅうり, だいてん, コーン, かぼちゃ	にんじん, しょうが, だいてんの葉, たまねぎ, セロリー, しめじ, えのきたけ					
小学校	C 570 P 21.7 F 16.4	C 563 P 24.4 F 22.6	C 567 P 23.3 F 18.0	C 586 P 18.7 F 18.3	C 580 P 24.2 F 18.6					
ごはん	15(月)	海の日 きびごはん タマナーチャンプルー さかなの天ぷら 大根とあかめのみそ汁	16(火)	スナゲティ ジェノバ ほきのパン粉やき カラフルコーンサラダ おうち	17(水)	スナゲティ 卵なしマヨネーズ, パン粉, 油, さとう	18(木)	クワアジュシー ぶた肉のシークワサーみそ焼き モーウイの梅あえ	19(金)	麦ごはん タコライス コンソメスープ レモンゼリー
	あか	牛乳, あつあげ, ぶた肉, まぐろ, あかめ, みそ	牛乳, とりにく, チーズ, ほき	牛乳, ぶた肉, こんが, 白かまぼこ, みそ, 糸けずり	牛乳, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, チーズ, とりにく					
き	米, もちきび, 油, 小麦粉, 卵なしマヨネーズ	スナゲティ, オリーブ油, 乳なしマーガリン, 卵なしマヨネーズ, パン粉, 油, さとう	米, 油, さとう	米, 麦, 油, じゃがいも, レモンゼリー						
みどり	キャベツ, もやし, にんじん, いら, だいてん, 山東菜, えのきたけ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, パセリ, にんにく, パセリ, アスパラガス, コーン, きゅうり, 赤ピーマン, もも(黄桃)	にんじん, 青ねぎ, シークワーサー, モーウイ(しろうり), きゅうり, もやし, りんご	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, トマト, キャベツ, こまつな, コーン						
小学校	C 612 P 25.5 F 19.0	C 559 P 26.8 F 20.5	C 545 P 23.7 F 19.9	C 649 P 24.2 F 19.2						
ごはん	【7月の給食目標】 ○暑さにまけない体をつくろう ●夏の食生活についてかんがえよう	【8月の給食目標】 ○後片づけをきちんとしよう ●果物や野菜を十分にたのむ	夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう		水分補給に適した飲み物					
	あか	牛乳, とりにく, ぶたレバー, 大豆	牛乳, きび, ぶた肉, まぐろ, あかめ, みそ	牛乳, とりにく, チーズ, ほき	牛乳, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, チーズ, とりにく	牛乳, 牛肉, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, チーズ, とりにく				
き	ナフ, じゃがいも, 小麦粉, 乳なしマーガリン, さとう, でん粉, ぶた, ドレッシング	米, もちきび, 油, さとう, ぶたま油, ぶた, でん粉	スナゲティ, オリーブ油, 乳なしマーガリン, 卵なしマヨネーズ, パン粉, 油, さとう	米, 油, さとう	米, 麦, 油, じゃがいも, レモンゼリー					
みどり	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, パセリ, トマト, パイナップル, きゅうり, 赤ピーマン, りんご	にんじん, いら, こんにゃく, 山東菜, たまねぎ, えのきたけ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, パセリ, にんにく, パセリ, アスパラガス, コーン, きゅうり, 赤ピーマン, もも(黄桃)	にんじん, 青ねぎ, シークワーサー, モーウイ(しろうり), きゅうり, もやし, りんご	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, トマト, キャベツ, こまつな, コーン					
小学校	C 611 P 26.3 F 24.8	C 608 P 26.2 F 20.6	C 511 P 18.6 F 15.7	C 620 P 27.5 F 21.8	C 534 P 27.8 F 20.0					
ごはん	8月26日(月)	ナフ チキンマカレー パパイヤのごまサラダ りんご	27(火)	きびごはん ひじき炒め とりのごま風味焼き かきたま汁	28(水)	キムチチャーハン 焼きぎょうざ チョレギサラダ	29(木)	麦ごはん とりにくのみそチーズやき ゴーヤーチャンプルー もぎく汁	30(金)	なすミートソース スナゲティ ほきのパセリ焼き アスパラサラダ
	あか	牛乳, とりにく, ぶたレバー, 大豆	牛乳, ぶた肉, ひじき, チキナー, 大豆, とりにく, 卵, とうふ	牛乳, ぶた肉, ぎょうざ, あかめ, りんご	牛乳, とりにく, 肉, みそ, チーズ, とうふ, ぶた肉, 卵, もぎく	牛乳, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, ほき, とりにく				
き	ナフ, じゃがいも, 小麦粉, 乳なしマーガリン, さとう, でん粉, ぶた, ドレッシング	米, もちきび, 油, さとう, ぶたま油, ぶた, でん粉	米, 油, ぶたま油, ぶた, ドレッシング	米, 麦, 油	スナゲティ, オリーブ油, さとう, ドレッシング					
みどり	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, パセリ, トマト, パイナップル, きゅうり, 赤ピーマン, りんご	にんじん, いら, こんにゃく, 山東菜, たまねぎ, えのきたけ	たまねぎ, だいてんの葉, 木くらげ, コーン, キムチ, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン	たまねぎ, パセリ, ゴーヤー, にんじん, もやし, とうがん	なす, にんじん, たまねぎ, セロリー, にんにく, トマト, パセリ, アスパラガス, 赤ピーマン, コーン, きゅうり					
小学校	C 611 P 26.3 F 24.8	C 608 P 26.2 F 20.6	C 511 P 18.6 F 15.7	C 620 P 27.5 F 21.8	C 534 P 27.8 F 20.0					